

Die fünf aufeinanderfolgenden Stufen des Verstehens



Kyabchok Soktse Rinpoché

Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass es euch gut geht und dass ihr gesund und glücklich seid. An diesem Guru-Rinpoche-Tag möchte ich mit euch einige einfache Anhaltspunkte teilen, um euren Fortschritt in eurer Praxis zu messen.

Wenn wir anfangen, den Dharma zu praktizieren, durchlaufen wir alle fünf aufeinanderfolgende Stufen: Zuerst fehlt uns jegliches Verständnis; als nächstes bilden wir Missverständnisse; dann durchlaufen wir schrittweise ein teilweises Verständnis, ein fast vollständiges Verständnis und ein vollkommenes Verständnis. Diese fünf Stufen gelten gleichermaßen für die Sichtweise, die Praxis und das Verhalten.

Erstens ist mangelndes Verständnis der Sichtweise der allgemeine Zustand weltlicher Menschen, die ein Selbst wahrnehmen, wo es kein Selbst gibt. Hier bedeutet „Sichtweise“ die wahre Natur der Dinge, die alle Wesen aufgrund ihrer Selbstanhaftung nicht sehen können.

Das Missverständnis der Sichtweise bezieht sich auf zusätzliche Konzepte, die wir auf der Grundlage unseres Ich-Gefühls bilden. So stellen sich die Menschen vor, dass das Selbst dauerhaft, real oder rein ist, und geben ihm alle möglichen anderen Bezeichnungen und Namen. Diese Art der zusätzlichen Konzeptualisierung ist ein Missverständnis der Sichtweise.

Ein teilweises Verständnis der Sichtweise besteht darin, die Abwesenheit des Selbst zu erkennen und zu verstehen, dass es letztlich kein wahres, dauerhaftes, unabhängig existierendes, persönliches Selbst gibt.

Ein nahezu vollständiges Verständnis dehnt diese Wahrnehmung des Fehlens eines Selbst auf alle wahrgenommenen Objekte aus, indem es erkennt, dass nichts, was wir von außen wahrnehmen, in irgendeiner wesentlichen Weise existiert.

Vollkommenes Verständnis der Sichtweise ist das Verständnis, dass weder wahrgenommene Objekte noch der wahrnehmende Geist, den wir als Subjekt erleben, substantiell existieren. Dies ist das vollständige Verständnis der Sichtweise, die der Grund aller Dinge, ihr Wesen und ihre wahre Natur ist - das heißt, das Fehlen von intrinsischer Existenz.

Die nächste Übung besteht darin, diese Sichtweise zu kultivieren. Wenn uns jegliches Verständnis fehlt, fördert alles, was wir praktizieren, diesen Mangel an Verständnis. Das heißt, alle unsere weltlichen Unternehmungen, ob wir nun ein Buch lesen oder ein Bild malen, sind Ablenkungen, die uns weiter davon abhalten, die Sichtweise zu erkennen. Wenn wir uns der Ablenkung und den abschweifenden Gedanken hingeben, üben wir uns in mangelndem Verständnis.

Missverständnis zu praktizieren bedeutet, die falschen Konzepte zu kultivieren, die wir über das Selbst oder die wahre Natur der Dinge gebildet haben. Teilweises Verständnis zu praktizieren bedeutet, die Erkenntnis der Selbstlosigkeit zu kultivieren. Nahezu vollständiges Verstehen zu praktizieren bedeutet, die Erkenntnis der Substanzlosigkeit oder des Fehlens der wahren Existenz aller wahrgenommenen Objekte zu kultivieren. Schließlich besteht die Praxis des vollkommenen Verstehens im Studium, in der Reflexion und in der Meditation, die die Erkenntnis kultivieren, dass sowohl das Subjekt als auch das Objekt keine inhärente Existenz haben.

Drittens besteht das Verhalten in den Handlungen oder Verhaltensweisen, die wir auf der Grundlage unseres Verständnisses ausführen. Im Allgemeinen verhalten sich alle weltlichen Wesen auf der Grundlage eines völligen Mangels an Verständnis. Aufgrund von Missverständnissen können sie zusätzlich falsche oder schädliche Handlungen begehen.

Wenn wir als Praktizierende in unserem Verständnis fortschreiten, können wir zunächst durch Entsagung motiviert werden, uns auf eine bestimmte Weise zu verhalten - dies ist ein Verhalten, das auf einem teilweisen Verständnis beruht. Wenn wir weiter fortschreiten und uns altruistisch verhalten, kann dies ein Verhalten sein, das auf nahezu vollständigem Verständnis beruht. Und schließlich, was sehr selten vorkommt, können wir durch das völlige Fehlen von Anhaftung, durch wahres Bodhichitta, angetrieben werden, was zu einem Verhalten führt, das auf vollkommenem Verständnis beruht.

Auf diese Weise entwickelt sich unser Verhalten parallel zu unserem Verständnis. Daher müssen wir zuerst die richtige Sichtweise aufbauen, und die richtige Praxis und das richtige Verhalten werden ganz natürlich folgen. Und alle drei werden durch Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und Sorgfalt unterstützt.

Jeder, der den Dharma praktiziert, durchläuft diese aufeinanderfolgenden Stufen des Verstehens. Deshalb glaube ich, dass es für uns alle entscheidend ist, sie zu erkennen und dadurch unsere eigene Fortschrittsstufe auf dem Pfad zu identifizieren. Deshalb wollte ich euch an diese fünf Stufen des Verstehens erinnern, damit ihr sie euch an diesem Guru-Rinpoche-Tag vor Augen halten könnt.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a personal or artistic signature.

Phakchok Rinpoche